



Рис.2

Динамика уровня физического здоровья в процессе эксперимента у девушек

Таким образом, в ходе формирующего эксперимента было установлено, что учебный процесс физического воспитания, построенный на основе разработанной программы оказывает существенное положительное воздействие на состояние их здоровья, что прослеживается в положительной динамике результатов.

Так же наблюдения показывают, что применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Список литературы:

1. Асхамов А.А., Мартынова В.А., Шарифуллина С.Р. Роль родителей в выборе детьми спортивной секции // Культура физическая и здоровье. - 2016. - Т.59. - №4. - С.68-73.
2. Асхамов А.А. Развитие выносливости с использованием гипоксических нагрузок на уроках физической культуры/ Асхамов А.А.// Ежемесячный научно-практический журнал. №3 (18). – Махачкала: ООО «Апробация», 2014. С. 23 – 25.
3. Martynova V.A. Application of Health-Improving Technologies in Tb-Infected Preschool Children. Modern Applied Science; Vol. 8, No. 6; 2014 : 306-312 (ISSN 1913-1852)

Крикунова М.А.

Саратов, Саратовский государственный университет, maaraa62@mail.ru

**ПЛОДОТВОРНЫЙ ТРУД КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Аннотация: В своей статье автор рассматривает плодотворный труд, как одну из составляющих здорового образа жизни. Дан анализ плодотворности труда преподавателя вуза. Определены причины снижения плодотворности. Предлагаются пути повышения плодотворности труда. Выявлена взаимосвязь успешности, здоровья и плодотворности труда.

Ключевые слова: здоровье, плодотворный труд, мотивация, здоровый образ жизни.

Здоровье нации – приоритетная задача государства. В Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения дается определение здоровья, как полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. С 1948 года определение не менялось.

В документах международных медицинских организаций говорится о социальной обусловленности здоровья, т. е. о первостепенном воздействии на здоровье социальных условий и факторов.

Социальные условия — это форма проявлений производственных отношений, способ общественного производства, социально-экономического строя и политической структуры общества.

Социальные факторы - это проявление социальных условий для конкретного человека: условия труда, отдыха, жилье, питание, образование, воспитание и т. д.

Образ жизни зависит от уровня, качества и стиля жизни. На пятьдесят процентов здоровье зависит от образа жизни. ЗОЖ - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Определен целый ряд составляющих ЗОЖ. В данной статье рассматривается одна из его составляющих - плодотворный труд.

Труд является ключевым атрибутом человеческого бытия. Именно в труде человек воплощает смысл своего существования, преобразуя мир и самого себя. Изучение проблемы существования человека в труде имеет давние традиции; уже у первых древних мыслителей (Гесиод, древнекитайская философия) возможно обнаружить отдельные рассуждения относительно данной проблематики (роль труда в жизни человека, труд как необходимость и др.) [1]

Существуют различные категории труда. По определению Альфреда Маршалла, труд — это всякое умственное и физическое усилие, предпринимаемое частично или целиком с целью достижения какого-либо результата, не считая удовлетворения получаемого непосредственно от самой проделанной работы. [2]

Современный труд стал многосторонним, разнообразным, совершенным.

Рассмотрим плодотворный труд в профессиональной деятельности. Этимология слова «плодотворный» - «плод» и «творить». Значение:

приносящий результаты, результативный. Синонимы: продуктивный, благоприятный, благотворный, конструктивный, результативный.

Творчество, с учетом социальной принадлежности, следует рассматривать в связи с деятельностью человека, преобразующего природный и социальный мир в соответствии с его целями и потребностями на основе объективных законов действительности в контексте общественно-исторической практики. Проявления творческой деятельности многообразны. К творческому процессу следует отнести и использование научных открытий, решение практических задач с помощью науки. Творчество — это специфическое социальное действие по продуцированию новых общественно значимых материальных и духовных ценностей. [3]

В чем выражается и от чего зависит плодотворность труда преподавателя высшей школы?

Все мы разные, у всех у нас разные потребности. Уровень потребностей зависит от собственной шкалы ценностей и личных приоритетов.

Немаловажное значение имеет материальный стимул. Заработная плата должна быть объективной оценкой вклада работника в результаты образовательной деятельности.

Плодотворность труда преподавателя в высшей школе можно соотнести с качеством высшего образования. Под «качеством высшего образования» понимается сбалансированное соответствие высшего образования (как результата, как процесса, как образовательной системы) многообразным потребностям, целям, требованиям, нормам (стандартам) и условиям.

Мотивация труда - это стимулирование работника или группы работников к деятельности по достижению целей предприятия через удовлетворение их собственных потребностей.

В повышении качества образования, соответственно и в повышении плодотворности труда, огромную роль играет мотивация преподавателя. Составляющие мотивации: погружение в деятельность, удовлетворение чувства удовольствия, удовлетворение чувства собственного достоинства. [4]

У каждого человека есть своя вершина достижения профессиональных высот. Погружение в профессиональную деятельность невозможно без движения вперед. Динамика развития общества предполагает внедрение в образовательный процесс инновационных технологий, использование всего арсенала инструментов образовательной среды. Необходимо быть компетентным в профессии, повышать свою квалификацию, изучать опыт коллег. В условиях современности нужно быть современным. Должно быть движение мысли, генерирующее идеи по адаптации инноваций в своей профессиональной деятельности. А для этого

должны быть созданы определенные условия.

Работа должна приносить удовольствие. Не всегда условия труда соответствуют позитивному настрою. Мы работаем в представленных условиях, которые не всегда мы можем изменить. Но мы можем изменить отношение к этим условиям.

Уважение, признание коллег, администрации – один из показателей удовлетворения чувства собственного достоинства преподавателя.

Существует ряд явлений и факторов, негативно влияющих на плодотворность труда.

Работа не должна быть ради работы. В последнее время на преподавателя возложены большие нагрузки по составлению и актуализации рабочих программ, приходится вновь разрабатывать фонд оценочных средств и всевозможные критерии, корректировать планы и прочее. Отдельное место занимает научная деятельность. В связи с внедрением балльно-рейтингового оценивания деятельности преподаватель вынужден публиковать статью за статьей. Но количество, как правило, не означает качество. В результате появляется неудовлетворенность, усталость, переутомление, снижение эффективности, а значит и плодотворности труда.

Реалии современности таковы, что приходится жить и работать в состоянии стресса. Преподаватель вынужден постоянно думать о том, как содержать семью на свою небольшую зарплату, что негативно сказывается на состоянии психики.

В последнее время в образовании, как и во многих других направлениях профессиональной деятельности, прослеживается тенденция к административному давлению, так называемому моббингу, что не ведет к развитию творческого потенциала. Это деструктивный подход руководства педагогическим коллективом, ведущий к педагогическим рискам, которые в свою очередь, вызывают нарушения в познавательной сфере и снижают продуктивность деятельности в целом, проявляются в виде тревожных и депрессивных переживаний и проецируются на будущее, провоцируют негативные шаблоны поведения, приводят к стойким личностным изменениям, получению психологических травм, наносящим ущерб позитивному развитию и психическому здоровью.

Многие педагоги находятся на разных этапах профессионального «выгорания», который в психологии рассматривается как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Обязанность руководства – создание благоприятных, комфортных условий труда, определяющих моральную удовлетворенность работой и отношениями в коллективе, опирающихся на технологиях сотрудничества.

Анализ негативных проявлений приводит к пониманию

необходимости обеспечения психологически безопасной образовательной среды высшего образовательного учреждения, как важного условия, позволяющего придать ей развивающий характер.

Преподаватель, как и любой другой человек, нуждается в отдыхе, в том числе и от работы. Зачастую мы жертвуем семейными ценностями во имя работы. Конфликты в семье не способствуют плодотворности труда и не прибавляют здоровья. В ситуации психологического дискомфорта человек не в состоянии продуктивно работать и мыслить.

В состоянии полного удовлетворения жизненных потребностей человек способен позитивно мыслить, проявлять интерес к профессиональной деятельности, нести позитив, претворять в жизнь свои идеи и покорять новые вершины, заряжая своим энтузиазмом остальных участников образовательной среды. Хочется отметить, что плоды нашего труда - это здоровье наших студентов, или, как сейчас принято говорить, обучающихся. Это и есть один из основных показателей плодотворности и результативности нашей работы. Это стимул оставить свой след в жизни молодого поколения.

Из всего вышесказанного делаю вывод, чтобы быть здоровым и успешным, необходимо вести здоровый образ жизни и плодотворно работать.

Список литературы

1. Человек в труде: элементы синтетической концепции Бредихин С.С. Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2014. № 3 (39). С. 70-75.
2. Принципы экономической науки Маршалл А. Прогресс, 1993
3. Многообразие видов творческой деятельности Большаков А.В. Аналитика культурологии. 2007. № 7. С. 7-12.
4. Мотивация занятий физической культурой и спортом Крикунова М. А., Саламатова Е. Г., Карсакова Т. В.; методическое пособие / Саратовский гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. Саратов, 2010.

Куланина С.В.

*Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского)
Федерального университета, svetlanak2002@mail.ru*

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕСУРСА В КУРСЕ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Аннотация: рассмотрены особенности использования электронного образовательного ресурса при формировании компетенций в области безопасности жизнедеятельности.